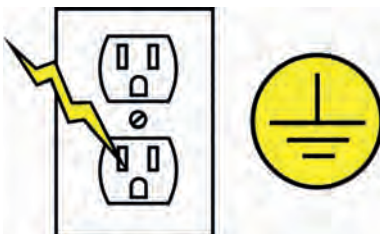
MANUALE ISTRUZIONI

RUNFIT 800

•MONTAGGIO
•USO
•MANUTENZIONE
•GARANZIA

AVVERTENZA: È necessario consultare un medico prima di affrontare esercizi particolarmente faticosi che possono essere svolti abitualmente con questo attrezzo. Non si danno, nè si sottintendono indicazioni specifiche di carattere medico come correlate alla natura dell'attrezzo.
*IMPORTANTE:*Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. Conservare il manuale istruzioni, in modo da poterlo consultare in qualsiasi momento.

INFORMAZIONI AGLI UTENTI

Questo simbolo indica che il prodotto acquistato è conforme alle normative CE applicabili.

Questo simbolo indica che è necessario leggere attentamente il libretto di istruzioni prima dell'utilizzo in quanto contiene importanti prescrizioni di sicurezza.

Questo simbolo indica la necessità di smaltimento separato per la presenza di componenti elettronici. Una parte del prezzo di acquisto dei prodotti elettronici viene impiegata per le attività volte allo smaltimento e riciclo dei rifiuti come contributo destinato al consorzio Ecoped. Smaltisci le batterie e i rifiuti elettronici negli appositi contenitori al fine di proteggere l'ambiente e la tua salute.

Questo simbolo indica che i componenti elettronici presenti nel prodotto acquistato sono conformi alla normativa europea RoHS per la limitazione di sostanze dannose (Piombo, Cadmio, Mercurio, Cromo Esavalente, Bifenili polibromurati ed Etere di difenile polibromurato)

Questo simbolo indica che sussiste un rischio elettrico in caso di operazioni di servizio. Prima di effettuare qualsiasi operazione di servizio e di pulizia interna, spegnere il tapis e aspettare 60 secondi, scollegare la corrente svitare le viti laterali e sollevare il carter motore. Attendere fin quando tutti i LED rossi siano completamente spenti o almeno 20 minuti. Non toccare la scheda elettronica e i componenti interni a mani nude o con oggetti metallici.

Questo simbolo indica che sussiste un rischio elettrico in caso di collegamento del tapis roulant a una presa non correttamente collegata a terra. E' obbligatorio seguire le prescrizioni indicate sul libretto di istruzioni e non collegare alcun altro utilizzatore alla stessa presa del tapis roulant.

Questo simbolo indica che sussiste un pericolo avvicinando mani al nastro o i piedi al rullo posteriore. E' obbligatorio seguire le prescrizioni indicate sul libretto di istruzioni e calzare idonee scarpe da ginnastica durante l'allenamento.

Questo simbolo indica che è necessario lubrificare regolarmente ed effettuare manutenzione periodica sul proprio tapis roulant per garantirne un corretto funzionamento, seguendo le prescrizioni indicate nel libretto.

Atala S.p.A.
Via della Guerrina, 108 - 20900 Monza (MB) - Tel. +39 039 2045311 - Fax +39 039 2045300
www.atala.it - e-mail: info@atala.it

TIPO DI IMPIEGO PREVISTO E MODALITA DI CORRETTO UTILIZZO

Questo tappeto motorizzato vi permetterà di raggiungere il vostro obiettivo di mantenersi in forma. Unitamente al fatto di avere una forma unica ed elegante, occupa un piccolo spazio quando è ripiegato in verticale.
Velocità: da 0.8 a 20.0 km/h
Inclinazione elettonica: 12 livelli
Programmi: 23 programmi preselezionati (P1-P25)
Quick start
1 . Prima di avviare il tappeto, posizionarsi sui binari laterali
2 . Inserire la chiave ROSSA di sicurezza
3 . Avviare il tappeto a velocità di 1 km/h
4 . Attendere che il nastro sia avviato da almeno 5 secondi
5 . Regolare inclinazione e velocità secondo le proprie capacità
6 . Leggere attentamente il libretto di istruzioni
Il peso massimo dell'utilizzatore è 130 kg.
Questo attrezzo non è adatto all'utilizzo a velocità inferiori a 3 km/h per periodi di tempo superiori ai 20 minuti.
Lubrificare regolarmente la pedana e seguire le prescrizioni di manutenzione indicate nel presente libretto per evitare danni al motore e non invalidare la garanzia e per consentirvi molti anni di piacevoli allenamenti.

Il tipo di impiego previsto per il tapis roulant da lei acquistato è:

Tipo di impiego: da camminata veloce (4Km/h) a corsa veloce (18/20km/h)
Frequenza utilizzo: 1-7 volte settimana o tutti i giorni sessioni di massimo 90 MINUTI
Peso max. utilizzatore : 130 kg
Il tipo di impiego è calcolato per condizioni di utilizzo standard tramite appositi simulatori con il margine di tolleranza previsto dalle normative tecniche En957.

Fattori legati al corretto utilizzo e alla corretta manutenzione possono influire notevolmente sulla durata del prodotto e sui consumi elettrici che si riducono seguendo le indicazioni presenti nel seguente libretto.
L'utilizzo del tapis roulant a velocità inferiori ai 5km/h è fortemente sconsigliato in quanto mette sotto sforzo il motore.

Come aumentare la durata del proprio tapis roulant

Per aumentare la durata del proprio tapis roulant e mantenere valida la garanzia:

- evitare il posizionamento in luoghi umidi ed evitare l'utilizzo con temperature inferiori a 15°C o superiori a 30°C
- posizionare su superfici piane e stabili. Regolare i piedini anteriori in modo che il tapis sia in posizione parallela al pavimento.
- evitare di avviare il tapis tenendo i piedi sul nastro. Questo infatti aumenta di molto la corrente di spunto al motore. Meglio avviare a 1 km/h tenendo i piedi sui poggiapiedi laterali e poi salire sul nastro; ciò aumenta anche la sicurezza dell'utente.
- lubrificare e fare manutenzione regolarmente secondo quanto indicato nel libretto.
- stringere troppo il nastro con un tensionamento eccessivo danneggia prematuramente motore e scheda. Perciò evitare di tensionare troppo il nastro. Non va MAI stretto fino ad arrivare a fine corsa.
- nel caso sia utilizzato da più persone, lasciare raffreddare il tappeto almeno 6 ore (es. moglie al mattino, marito alla sera).
- correre o camminare dritti, mantenendosi equidistanti dai corrimani laterali
- verificare al termine dell'allenamento che non avvengano fenomeni di surriscaldamento

BENESSERE A CASA TUA

Grazie per aver scelto ATALA

Avete acquistato un attrezzo solido, elegante e sicuro che vi garantirà molti anni di piacevoli esercizi.
Gli attrezzi ATALA sono studiati e realizzati per esercitare una attività fisica completa, da praticare quotidianamente, in ogni stagione, al riparo dallo smog e dalle insidie del traffico.
Con ATALA puoi esercitare mani, braccia, gambe, addominali e schiena, favorire la circolazione e tonificare il cuore.
ATALA aiuta a smaltire il peso superfluo ed è di grande aiuto per chi vuole tonificare il corpo ed allenare l'apparato cardio-circolatorio.
E' efficace anche per smaltire lo stress e le tensioni della vita quotidiana.

Divertitevi con ATALA e mantenetevi informa.

Con ATALA HOME FITNESS la sicurezza è di serie
Tutti gli attrezzi Atala sono progettati e realizzati nel rispetto assoluto delle normative di sicurezza vigenti.
Sono conformi agli standard europei secondo le norme EN957 riguardanti la sicurezza delle attrezzature sportive di allenamento e rispettano tassativamente anche tutte le norme di sicurezza elettriche ed elettromagnetiche (qualora richieste) previste dalla normativa CE.

Curi il tuo corpo e rispetti la natura
Prendersi cura di sé significa anche rispettare l'ambiente che ci circonda. Tutte le attrezzature Atala Home Fitness sono a basso impatto ecologico, in quanto progettate in piena conformità alle norme contro l'impiego di sostanze nocive (RoHS) e per il riciclo dei materiali (RAEE), qualora richiesto dalla normativa.

ATALA PERSONAL TRAINER

Dedicato a chi possiede ed utilizza attrezzature Atala Home Fitness, è un esclusivo servizio online.

E' concepito per offrirti programmi di allenamento personalizzati per raggiungere il livello di forma fisica che desideri. Offre quindi una consulenza qualificata e consapevole da parte dei professionisti del settore, ma soprattutto aiuta a mantenere forti le tue motivazioni, sentendoti seguita/o a casa come in palestra.

Sfruttare al meglio le potenzialità delle attrezzature Atala Home Fitness, completare la preparazione con esercizi complementari o altre attività sportive ... tutto questo è **personaltrainer@atala.it**.

E' sufficiente collegarsi al sito **www.atala.it** per iscriversi ed accedere al servizio.

IMPORTANTI NORME DI SICUREZZA

ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, shock elettrici e lesioni personali, leggere con attenzione le seguenti avvertenze di sicurezza prima di mettere in funzione il tapis roulant. Il proprietario è tenuto a garantire che tutti gli utenti di questo attrezzo siano adeguatamente informati riguardo a tutte le avvertenze di sicurezza e alle precauzioni relative.

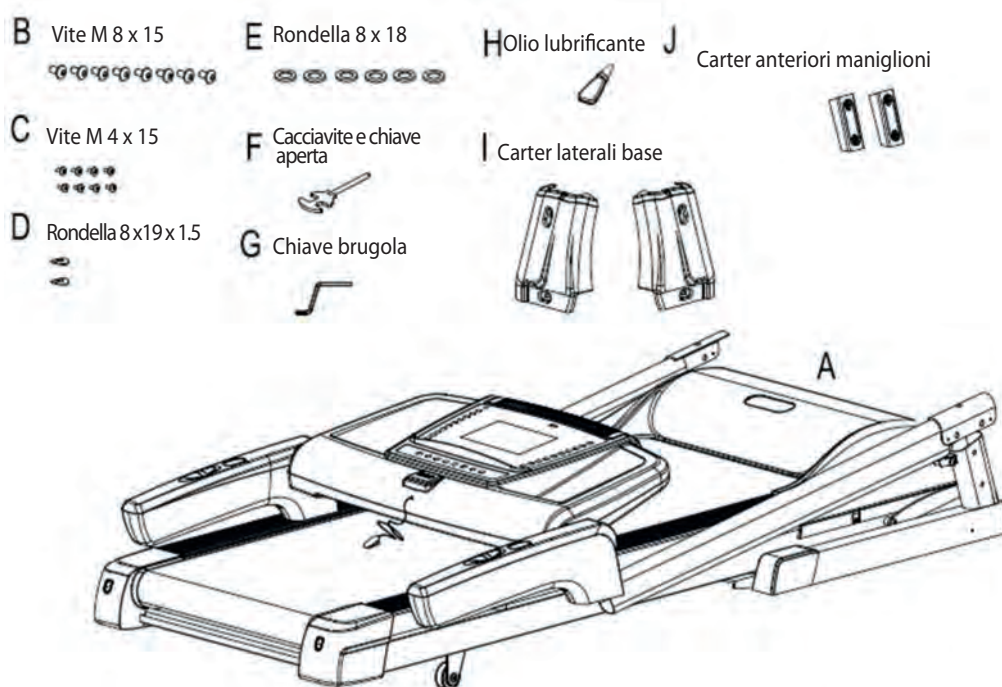
- Utilizzare il tapis roulant esclusivamente come descritto nel presente manuale.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie piana e sgombra. Non posizionare il tapis roulant su una superficie che possa ostruire le prese d'aria. Per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni, posizionando un apposito tappetino sotto il tapis roulant.
- Scegliendo la collocazione per il tapis roulant, verificare che luogo e posizione permettano l'accesso ad una presa di corrente.
- Tenere il tapis roulant al coperto, al riparo da umidità e polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in un patio coperto o vicino all'acqua.
- Non mettere in funzione il tapis roulant in locali dove vengono utilizzati prodotti per l'aerosol o dove viene somministrato ossigeno.
- Tenere sempre i bambini sotto i 12 anni e gli animali lontani dal tapis roulant.
- Peso massimo consentito per gli utenti: 130 Kg.
- L'uso del tapis roulant è riservato ad un solo utente alla volta. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento. Non indossare abiti ampi che potrebbero rimanere impigliati nel tapis roulant. Consigliamo indumenti da ginnastica, sia per uomo che per donna. Indossare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare il tapis roulant a piedi nudi, indossando calze o sandali.
- Durante l'allenamento con il tapis roulant, fissare sempre la corda di sicurezza ai vestiti.
- Collegando il cavo dell'alimentazione, inserire la spina in una presa di corrente con efficiente messa a terra. Non collegare altri elettrodomestici allo stesso circuito. Non tirare o tendere il cavo di alimentazione. Evitare che il cavo di alimentazione passi vicino a superfici calde.
- Posizionarsi sulle guide laterali e attendere che il nastro inizi a muoversi prima di salirvi sopra.
- Esaminare sempre il tapis roulant prima di utilizzarlo per essere sicuri che tutti i componenti siano correttamente funzionanti.
- Attendere che il nastro sia completamente fermo prima di scendere dal tapis roulant.
- Non inserire mai oggetti o parti del corpo nelle aperture, non mettere le mani sotto al tappeto e non toccare le parti in movimento.
- Seguire le avvertenze di sicurezza riguardanti il collegamento elettrico e la messa a terra del tapis roulant (pagine seguenti).
- Mantenere il cavo di alimentazione lontano dalle ruote e non farlo passare sotto il tapis roulant. Non mettere in funzione il tapis roulant se il cavo di alimentazione appare danneggiato o usurato.
- Scollegare sempre l'alimentazione prima di pulire o di eseguire una manutenzione. La manutenzione del tapis roulant deve essere affidata a un centro di assistenza autorizzato, salvo diverse istruzioni e/o autorizzazioni del produttore. La mancata osservanza di queste istruzioni invaliderà la garanzia del tapis roulant.
- Non lasciare incustodito il tapis roulant quando è in funzione.
- Il tapis roulant è stato realizzato solo per uso domestico. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo, non usarlo negli istituti pubblici.
- Non utilizzare il tapis roulant se il tapis ha subito shock da caduta, se è stato esposto alla pioggia o in caso di forte umidità.
- Effettuare un opportuno riscaldamento e stretching prima di allenarsi.

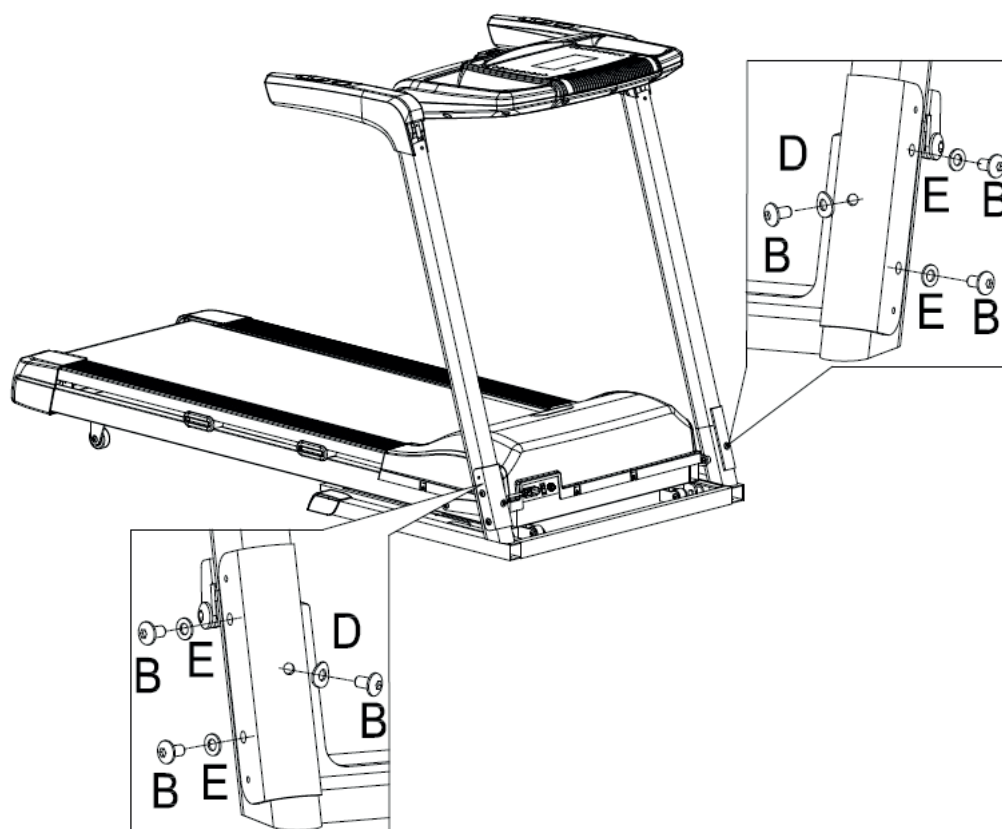
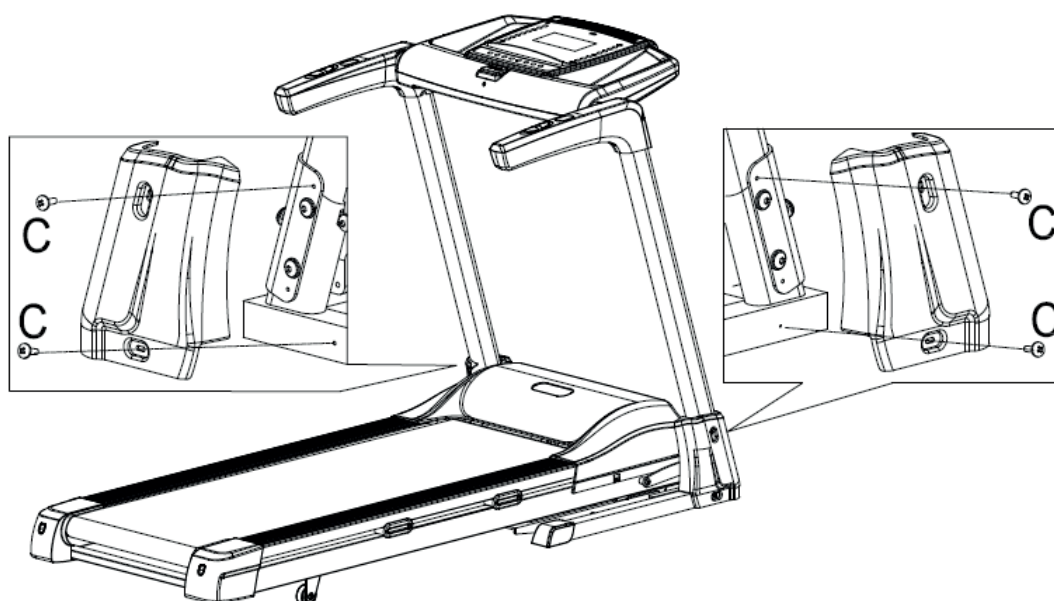
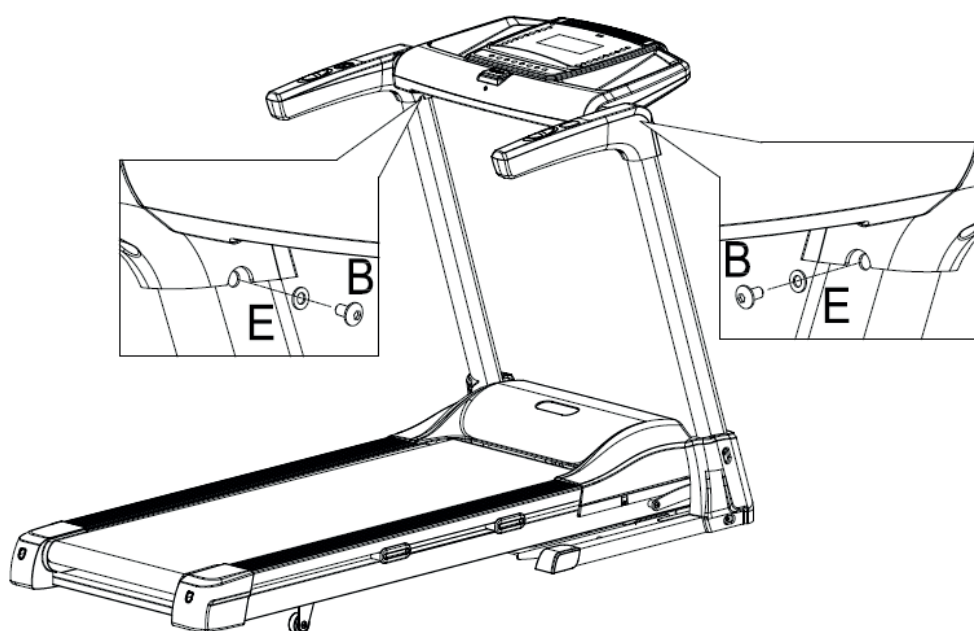
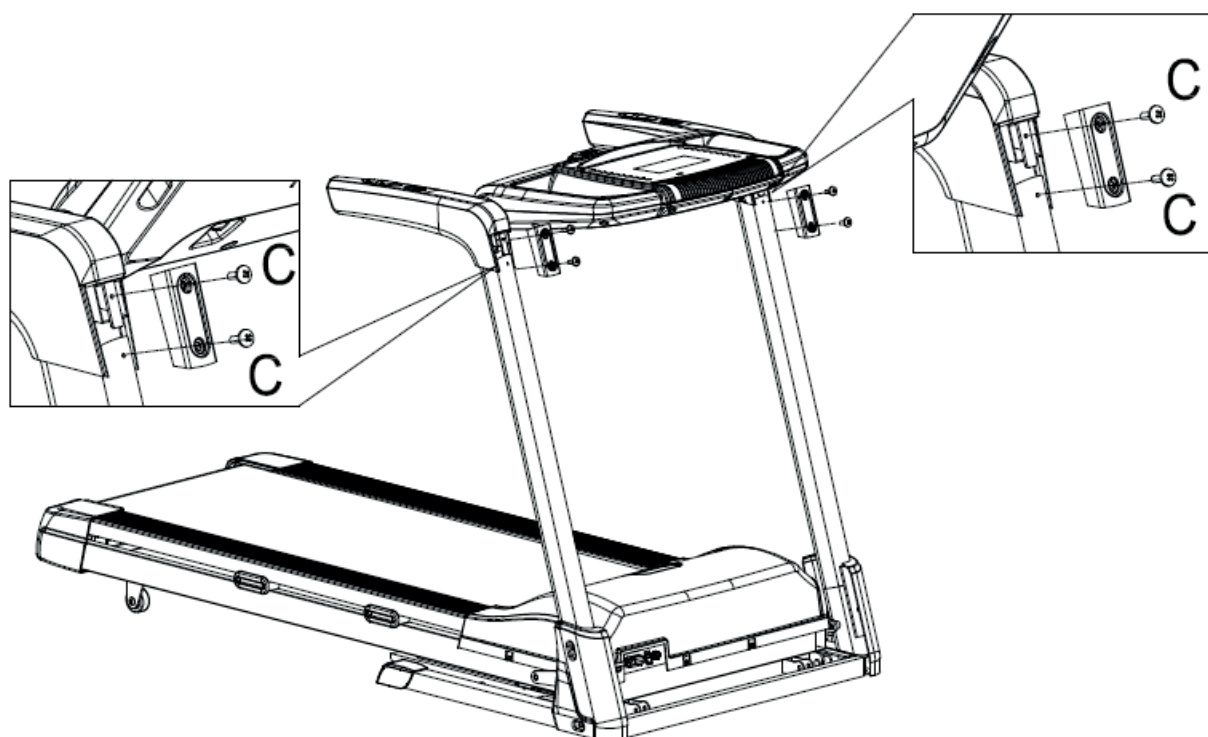
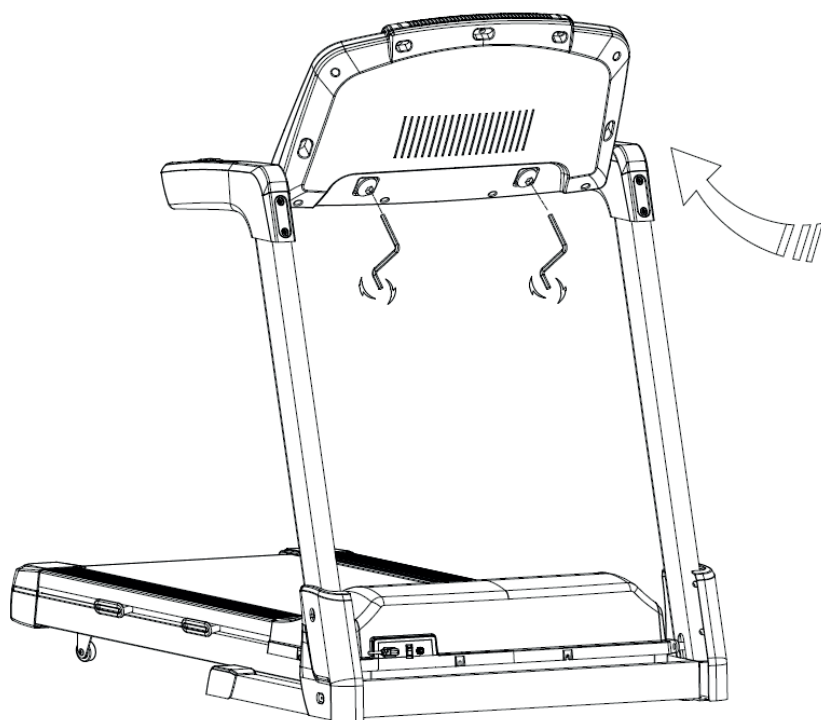
Posizionarsi sulle guide laterali e attendere che il nastro inizi a muoversi prima di salirvi sopra.
Tenere il tapis roulant al coperto, al riparo da umidità e polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in un patio coperto o vicino all'acqua.
La temperatura ambiente per un corretto utilizzo deve essere compresa tra i 15 e i 30°C.

PRECAUZIONI PER GLI ESERCIZI DI FITNESS
Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico.
Il medico può aiutarvi a stabilire la frequenza dell' allenamento, l'intensità (frequenze cardiache da raggiungere) e la durata adeguate alla vostra età e alle vostre condizioni. Nel caso in cui avvertiate dolore o una sensazione di costrizione al torace, battito cardiaco irregolare, fiato corto, vi sentiate deboli o comunque non a vostro agio durante l'allenamento, INTERROMPETE L'ESERCIZIO!
Consultate il medico prima di riprendere l'allenamento.

ATTENZIONE Dopo aver estratto dall' imballaggio l'attrezzatura fitness, esaminarla attentamente al fine di escludere la presenza di eventuali danni visibili. Qualora venga rilevata la presenza di danni o parti mancanti, si prega di contattare il proprio rivenditore o il centro assistenza autorizzato per richiedere assistenza.

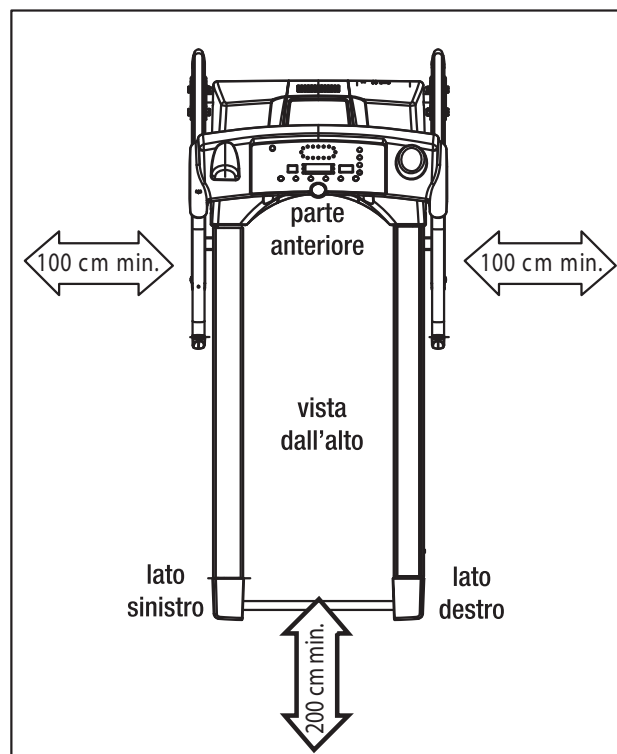
1. Dal momento il tapis-roulant è particolarmente pesante, si consiglia, successivamente alla rimozione del coperchio dello scatolone, di tagliare gli angoli della parte inferiore del cartone e di piegare verso il basso i lati. Eviterete così di dover sollevare il tapis al di sopra dei bordi del cartone.

2. Prima di iniziare la procedura di assemblaggio, rimuovere dal cartone tuttele parti, rimuovere tuttii sacchetti di plastica e appoggiarli sul pavimento per acquisire familiarità con i diversi componenti. Questo eliminerà la necessità di rimuovere tuttele parti confezionate al di sotto del tapis-roulant. Potrebbe necessario sollevare leggermente la parte posteriore del tapis-roulant per ottenere un facile accesso alla parte inferiore. Si noti che il tapis-roulant è quasi completamente preassemblato.

Part#	Description	Q'TY
A	Telaio principale e computer	1
B	Vite M 8 x 15	8
C	Vite M 4 x 15	8
D	Rondella 8 x19 x 1.5	2
E	Rondella 8 x 18	6
F	Cacciavite e chiave aperta	1
G	Chiave brugola	1
H	Olio lubrificante	1
I	Carter laterali base	2
J	Carter anteriori maniglioni	2

Sollevare i maniglioni ed allineare i motanti in posizione verticale, fissarli con le viti e le rondelle

Montare I carter laterali della base destro e sinistro e fissare bene le viti

Fissare le viti con rondella ai lati interni dei montanti

Montare l carter anteriori dei montanti (j) con viti (C) nella parte anteriore dei montanti e fissate bene le viti con il cacciavite (F)

Regolate la console con l 'angolo di visione desiderato e poi
fissate la console utilizzando la chiave a brugola (G)

Aprire, chiudere e spostare il tapis roulant

Prima di muovere il tapis accertarsi che la il cavo della rete sia scollegato dal tappeto e dalla presa.
Piegare il tapis fino a completa chiusura (Figure 3) e spingere il tappeto sulle sue 4 ruote per il trasporto .
Afferare i maniglioni per spostare il tappeto.
Per prevenire malfunzionamenti del tapis, riporre la macchina in un luogo asciutto, protetto dalla polvere.
Scollegare sempre il cavo dalla presa di corrente quando non in uso.

• Prima di utilizzare l'attrezzo, verificare sempre che il nastro sia allineato e centrato rispetto al piano di corsa e che tutti i fissaggi visibili siano sufficientemente serrati.

• Installare il tapis roulant su una superficie solida e in piano, con i lati ad almeno 100 cm dalle pareti. Accertarsi che l'area intorno all'attrezzo sia sgombra durante l'uso per garantire le distanze minime richieste.

ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

Questo attrezzo deve essere collegato ad una efficiente presa di terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la presa di terra fornisce un passaggio a bassa resistenza per la corrente elettrica, riducendo il rischio di scosse elettriche. Il tapis roulant viene fornito con un cavo di alimentazione dotato di conduttore di terra e spina con messa a terra. Collegare il cavo di alimentazione ad una presa adeguata, installata e collegata a terra in conformità alle normative locali.

Pericolo
Un collegamento a massa inadeguato del tapis roulant può comportare il rischio di scosse elettriche. In caso di dubbio, far controllare il corretto collegamento a terra da un tecnico qualificato. Non modificare la spina del cavo elettrico installato sull'attrezzo.
Se non è adatta alle prese di corrente installate nella vostra abitazione, fare installare una presa adeguata con messa a terra da un elettricista qualificato.

DESCRIZIONE PULSANTI

POWER:
Questo tasto deve essere premuto prima di ogni altro perchè da tensione alla macchina.

START/STOP:
Per arrestare o avviare il nastro di corsa .

ENTER
Questo pulsante conferma il programma selezionato e i valori di velocità e inclinazione nella programmazione del programma personalizzato. Quando il tasto power è in off , premere Enter fino al segnale acustico per cambiare il valore delle misura da metrico a imperiale o viceversa.

SELECT:
Premere questo tasto per selezionare uno dei programmi pre impostati . Quando il tasto power è in off , premere select fino al doppio segnale acustico per azzerare I valori impostati dall' utente.

SPEED (+):
Aumenta la velocità (0.8 to 20Kph). Premere questo pulsante una volta per incrementare la velocità di 0.2 km/h. Tenere premuto per due o piu secondi per raggiungere velocemente la velocità desiderata. Questo pulsante è anche utilizzato per selezionare il programma desiderato.

SPEED (-):
Diminuisce la velocità (0.8 to 20Kph). . Premere questo pulsante una volta per diminuire la velocità di 0.2 km/h. Tenere premuto per due o piu secondi per raggiungere velocemente la velocità desiderata. Questo pulsante è anche utilizzato per selezionare il programma desiderato.

INCLINE (▲):
Aumenta l inclnazione (0% to 12%). Premere questo pulsante una volta per aumentare l 'inclinazione di un grado. Tenere premuto il pulsante per raggiungere velocemente l'inclnazione desiderata. Questo pulsante viene utilizzato anche per la selezione fra i programmi

INCLINE (▼):
Diminuisce l inclnazione (0% to 12%). Premere questo pulsante una volta per aumentare l 'inclinazione di un grado. Tenere premuto il pulsante per raggiungere velocemente l'inclnazione desiderata. Questo pulsante viene utilizzato anche per la selezione fra i programmi

SPEED QUICK KEYS:
I pulsanti di selezione rapida indicano opzioni di selezione immediata della velocità. Durante i programmi l utilizzatore potrà utilizzare i tasti per selezionare la velocità scelta .

INCLINE QUICK KEYS:
I pulsanti di selezione rapida indicano opzioni di selezione immediata dell inclinazione. Durante i programmi l utilizzatore potrà utilizzare i tasti per selezionare l'inclinazione scelta

COMANDI REMOTI SPEED QUICK KEYS +/-:
Premere (+)/(-) per variare la velocità durante l'utilizzo . Questi comandi posti sui maniglioni hanno la medesima funzione dei comandi posti sulla consolle

COMANDI REMOTI INCLINE QUICK KEYS ▲/▼:
Premere (▲) / (▼) per variare l 'inclinazione durante l'utilizzo Questi comandi posti sui maniglioni hanno la medesima funzione dei comandi posti sulla consolle

Casse acustiche (SPEAKER & USB PORT)

Per ascoltareal musica , l' utente potrà connettere un lettore MP3 o qualsiasi altro device con il cavo degli altoparlanti incluso nella confezione

LCD DISPLAY

- ***Figurini con indicazione muscoli esercitati***

Le figure anatomiche visualizzate nell LCD della console indicano i muscoli utilizzati nell' esercizio con il Tapis. L utilizzatore potrà scegliere differenti selezioni per raggiungere I risultati desiderati.

Cortesemente considerate gli esempi di seguito raffigurati come indicazioni di base.

***A**:*
I muscoli evidenziati in nero indicano I muscoli utilizzati in una corsa con I parametri indicati di velocità e inclinazione

Speed: 12 km/h
Incline: 10 %

***C**:*
I muscoli evidenziati in nero indicano I muscoli utilizzati in una corsa con I parametri indicati di velocità e inclinazione.

Speed: 8 km/h
Incline: 6 %

***E**:*
I muscoli evidenziati in nero indicano I muscoli utilizzati in una corsa con I parametri indicati di velocità e inclinazione

Speed: 4 km/h
Incline: 3 %

DOT MATRIX:
Due display 10x20 dot matrix visualizzano I battiti cardiaci nei programmi HRC (P15-16), e WEIGHT & AGE (Età e Peso) nel programma Body fat (P19). Visualizza inclinazione e velocità per tutti gli altri programmi.

INCLINE:
Visualizza l' inclinazione del tapis roulant in percentuale %. L inclinazione % inizia da 0% to 10%. L inclnazione massima è del 10%.

TIME:
Visualizza il tempo di lavoro. Il valore inzia da 00:00 a seguire . Il tempo massimo è 99:59.

PULSE:
Per visualizzare le pulsazioni , afferrare con entrambe le mani i sensori palmari, che sono posti nei due maniglioni laterali , o utilizzate la fascia cardio toracica. E' consigliato posizio - narsi sui profili laterali del tapis per avere una lettura accurata. Se state camminando o correndo , è difficile avere una ricezione corretta per lo sfregamento dei palmi sui sensori. L' utilizzo di una fascia cardio dà una lettura più accurata dei battiti in ogni condi - zione

SPEED:
Visualizza la velocità

CALORIES/ELEVATION GAIN:
Visualizza le calorie consumate, questo è un dato solo indicativo di confronto fra gli allenamenti non un dato di valore medico.
Premere Select per visualizzare I dati di altimetria durante l 'allenamento all interno del programma dedicato.

DISTANCE:
Visualizza la distanza in k/m o miglia ,percorsa nell' allenamento corrente
Visualizza il valore di body fat nel programma dedicato.

Consigli per la vostra sicurezza :
Consigliamo di attaccare la clip della chiave di sicurezza ai vostri vestiti prima dell' esercizio, come precauzione per assicurarsi che la macchina si arresti in caso di necessità. Se l' utilizzatore dovesse cadere , la clip scollegherà la chiave di sicurezza per arrestare immediatamente il tapis roulant

Selezione Programmi :
Ci sono 23 programmi incluso il programma manuale P1, programmi preselezionati P2-P12 , programmi target P13-P16 , programmi HRC P17-P19 , programmi preimpostabili dall utente P20-P22 e P23 Body Fat program. Dopo aver premuto il tasto Power , l 'utente potra seleziona- re Il programma scelto utilizzando I tasti Incline & Speed +/-..

BATTITO CARDIACO:

Afferrare con ambedue le mani i sensori cardio . Per una lettura corretta è importante utilizzare ambedue le mani. Nella finestra Pulse , la P inizierà a lampeggiare. Il vostro valore del battito cardiaco verrà visualizzato I 10 secondi circa dopo che avrete afferrato I sensori palmari . E buona regola posizionarsi sulle corsie laterali per avere un lettura accurata, l'utilizzo della fascia cardio darà una lettura del valore molto più accurata.

I valori visualizzati dovranno essere considerati come valori indicativi da non utilizzare in ambito medico

TASTO POWER:

Questo tasto da il consenso on/off alla tensione . Il tapis roulant non si avvierà se il tasto Power non viene premuto

INSERIRE PESO UTENTE:

Dopo aver premuto il tasto POWER , "WT" apparirà nello schermo e il valore preselezionato di peso 60kgs viene visualizzato. Impostare il valore corretto utilizzando i pulsanti velocità e inclinazione +/- . Premere ENTER per confermare il dato.

SELEZIONE PROGRAMMI:

Dopo aver impostato il valore del peso , selezionare il programma scelto utilizzando i tasti velocità e inclinazione +/- o premere SELECT. Il profilo del programma viene visualizzato nello schermo a matrice . Premere ENTER per verificare la selezione. Premere START per avviare il programma . Tutti i programmi sono divisi in segmenti di 10 minuti. Il programma ripeterà il profilo di 10 minuti fino a che non viene premuto il tasto STOP.

PROGRAMMI:

P1 MANUALE:

Se selezionate il programma manuale , dopo aver inserito il dato del peso , premere START. Il tapis partirà a 0.8 km/h dopo un conteggio alla rovescia 3.2.1. Potrete regolare la velocità e inclinazione utilizzando i pulsanti +/- o i tasti selezione rapida

P2-P5 PROGRAMMI CON VARIAZIONE ELEVAZIONE:

(P2 Rolling Hills, P3 Mountain Pass, P4 Mountain Peak, P5 Calorie Burn)

Questi sono i programmi a variazione dell'inclinazione. L 'inclinazione e presettata in ogni segmento mentre la velocità e controllata dall' utente. Il valore di inclinazione cambia ogni minuto.

Durante il programma , l'utilizzatore può comunque variare il livello dell inclinazione programmato premendo i tasti INCLINE ▲/▼. Premere il tasto INCLINE ▲/▼ una volta varia il valore dei segmenti del 1%, .

P6-P9 PROGRAMMI CON VARIAZIONE ELEVAZIONE:

(P6 Walking, P7 Walking II, P8 Jogging, P9 Jogging Interval)

Questi sono i programmi a variazione della velocità. La velocità e pre settata in ogni segmento mentre la velocità e controllata dall' utente. Il valore di inclinazione cambia ogni minuto

Durante il programma , l'utilizzatore può comunque variare il valore della velocità programmato premendo i tasti SPEED ▲/▼ Premere il tasto SPEED▲/▼ una volta varia il valore dei segmenti di 0.2 km/h

P10-P12 PROGRAMMI CON VARIAZIONE DELLA VELOCITA' E DELL'INCLINAZIONE:

(P10 Cardio Burn, P11 Hill Interval, P12 Mountain Interval)

Questi sono i programmi con variazione della velocità e dell'inclinazione . I valori dei velocità e inclinazione sono pre impostati per ogni segmento .

Durante il programma l'utente può variare i livelli pre impostati utilizzando I tasti INCLINE & SPEED +/- . Nella regolazione dei livelli vedrete i valori dei vari segmenti pre impostati aumenteranno o diminuiranno assieme

P13 TARGET DISTANCE:

Questo programma conteggia a scalare la distanza percorsa dalla distanza target impostata dall'utente. Dopo aver confermato la distanza , l'utente potrà programmare

la distanza desiderata utilizzando i pulsanti velocità o inclnazione +/- . Gli incrementi sono di 0.5 kilometres. Premere Enter per confermare la distanza impostata , premere START , il tapis roulant si avvierà e l'utente potrà regolare velocità e inclinazione . Il display visualizzerà la distanza da percorrere a scalare dal valore target impostato

P14 TARGET CALORIES:

Questo programma conteggia a ritroso le calorie consumate partendo dal valore target impostato dall' utente. Dopo aver confermato il programma , l'utilizzatore potrà impostare il valore obbiettivo utilizzando i pulsanti speed or incline +/- . Gli incrementi sono di 10 calorie. Premere ENTER per confermare il dato , premere START, il tapis roulant si avvierà e l'utente potra regolare a piacere velocità e inclnazione . Il valore delle calorie viene visualizzato nel display calorie

P15 HRC1 – PROGRAMMA DIMAGRIMENTO, WEIGHT LOSS PROGRAM (SPEED):

L'utente dovrà indossare la fascia cardio toracica o tenere ambedue le mani sui sensori palmari per utilizzare il programma . Dopo aver confermato il programma , lo schermo visualizzerà "AGE" , il led distance visualizza il valore 40 come valore per impostato.. Utilizzate i pulsanti SPEED or INCLINE +/- per selezionare l 'età dell utilizzatore, premere ENTER per confermare. Il valore target (THR) è calcolato al 60% del valore Massimo (220 – AGE) e apparirà nello finestra pulse. Questo valore puo essere cambiato utilizzando i pulsanti SPEED or INCLINE +/- , poi premere ENTER per conferma . Premere START e il tapis roulant si avvierà alla velocità di 0.8Kph e inclnazione 0% incline, l utilizzatore potrà regolare il valore dell 'inclinazione. Dopo 3 minuti di riscaldamento , le velocità varierà di 1.0Kph ogni 40 seconds fino a che non viene raggiunta la zona battiti obbiettivo (THR +- 5BPM).

P16 TARGET ELEVATION GAIN

Questo programma conteggia a ritroso le variazioni di dislivello impostati dall' utente . Dopo aver confermato il programma l'utente potra impostare il valore desiderato con i pulsanti speed or incline +/- , gli incrementi sono di 10 metri . Premere ENTER per confermare il dato impostato. Premere START, il tapis roulant si avvia e l'utente potrà controllare velocità e inclinazione. Il valore di dislivello viene visualizzato nel dislay Elevation Gain.
Per visualizzare il valore di variazione dislivello (EG) , l 'utilizzatore deve premere SELECT per cambiare fra calorie e EG.

P17-18 USER PROGRAMS:

Dopo aver selezionato il programma USER , preere Enter per conferma. Impostare la velocità e l'inclinazione per ciascun segmento e premere ENTER per conferma. Premere START per iniziare il workout. Se un valore di velocità o inclinazione viene cambiato durante l'uso , il monitor conserva il valore di velocità e inclinazione alla fine del segmento. Quando LCD power è off, premere SELECT fino a che si sentira un doppio beeps per cancellare i valori impostati dall utente.

P19 HRC3 INTERVAL EATBURN PROGRAM (SPEED & INCLINE)

L'utilizzatore deve indossare la fascia toracica o impugnare I sensori palmari per utilizzare questo programma . Dopo aver selezionato il programma , lo schermo matrix viasualizza "AGE", la finestra distance visualizza 40 come valore preselezionato. Utilizzate I pulsantoi SPEED o INCLINE +/- per inserire il dato corretto di età dell' utilizzatore. Premere ENTER per confermare . Il valore Target del batti to cardiaco (THR) ie calcolato al 60% del valore massimo (220 – AGE) e viene visualizzato nella finestra pulse . Puo essere cambiato utilizzando i pulsanti SPEED or INCLINE +/- , poi premere ENTER per confermare il dato . Premere START e il tapis roulant alla velocità di 0.8Kph ed inclinazione 0% . Dopo 3 minuti di riscaldamento , velocità e inclinazione aumenteranno con vaariazioni dell ' of 1% come inclinazione e di 1.0Kph coem velocità ogni 30 secondi fino a che il valore di battito cardiaco Target viene raggiunto (THR +- 5BPM). Lo schermo matrix visualizza "?" quando non viene ricevuto alcun segnale per 10 seconds, e visualizzerà "END" quando non viene ricevuto alcun segnale per 30 secondi..

METRICO/MIGLIA :

L 'utente puo variare il valore metrico (Kilometer) in imperiale (Miglia) o viceversa. Quando il power è off, premere ENTER fino al beeps per cambiare la disanza da metrica a Imperiale o viceversa

ODOMETRO :

Un odometro visualizza la distanza percorsa nello finestra distanza per un secondo , quando premete il tasto di sicurezza o tirate la cordicella della chiave di sicurezza.

TIME-OUT :

Se il computer è acceso ma non in uso il monitor si spegnerà automaticamente dopo 5 minuti.

RE-STAR:
Se il tapis roulant viene arrestato durante l'uso , quando viene premuto il tasto START , il tapis roulant aumenterà la velocità fino al valore in uso al momento dell 'arresto. . Se il tapis non viene utilizzato per 5 minuti , la tensione è tolta e il tappeto deve essere riavviato

P1 Manual

P2 Rolling Hills
INCLINE (%) 0 1 1 0 2 3 1 3 2 1

P3 Mountain Pass
INCLINE (%) 0 1 2 3 3 4 2 5 4 1

P4 Mountain Peak
INCLINE (%) 0 2 4 6 7 6 7 5 3 2

P5 Calorie Burn
INCLINE (%) 1 2 4 4 6 4 6 3 2 1

P6 Walking
SPEED (KPH/MPH) 2 3 5 5 4 4 2 4 2 1

P7 Walking II
SPEED (KPH/MPH) 2 4 6 8 9 7 6 6 4 2

P8 Jogging
SPEED (KPH/MPH) 2 3 3 4 3 4 2 5 3 4

P9 Jogging Interval
SPEED (KPH/MPH) 3 4 3 6 3 8 3 7 3 6

P10 Cardio Burn
INCLINE (%) 1 3 5 7 9 7 5 3 1 3
SPEED (KPH/MPH) 2 4 6 4 2 4 6 4 2 4

P11 Hill Interval
INCLINE (%) 1 5 2 3 1 6 2 4 2 1
SPEED (KPH/MPH) 2 4 5 5 6 4 6 5 3 2

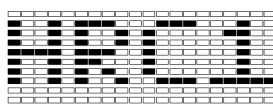
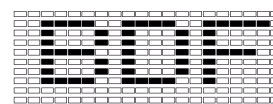
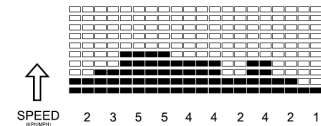
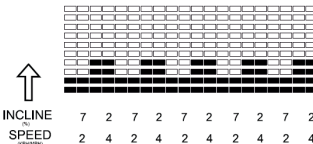
P12 Mountain Interval
INCLINE (%) 7 2 7 2 7 2 7 2 7 2
SPEED (KPH/MPH) 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4

P13 TARGET DISTANCE

P14 TARGET CALORIES

P15 TARGET TIME

P16 TARGET ELEVATION GAIN

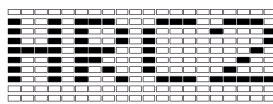
P17 HRC-WEIGHT LOSS(SPEED)

P18 HRC2-CARDIO HEART(INCLINE)

P19 HRC3-INTERVAL FATBURN(SP+IN)

P20 USER 1

P21 USER 2

P22 USER 3

P23 BODY FAT

Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere con attenzione quanto segue.

- Fare sempre esercizi di stretching prima di iniziare il programma di esercizi sul tapis roulant. Iniziare il riscaldamento camminando lentamente. Aumentare gradualmente l'intensità dell'allenamento fino a raggiungere il ritmo desiderato. Prima di completare una sessione di esercizi, diminuire gradualmente il ritmo per consentire il ritorno alla normalità del battito cardiaco.
- Quando si avvia il tapis roulant, posizionare entrambi i piedi sulle pedane laterali di salita e attendere che il nastro inizi a scorrere prima di salirvi sopra.
- Terminata la sessione, lasciare che il nastro di corsa rallenti e si fermi completamente prima di scendere.
- Durante gli esercizi con il tapis roulant, indossare sempre abiti comodi. Non indossare alcunché di ampio o sciolto come tute larghe, cravatte, calze scaldamuscolo o gioielli. Non appoggiare asciugamani sopra o intorno al tapis roulant quando è in funzione.
- Tenersi sempre al manubrio per salire o scendere dal piano di corsa o quando si cambia inclinazione o velocità.
- Indossare scarpe da ginnastica con elevata aderenza. Per evitare danni o eccessiva usura del tapis roulant, accertarsi che le scarpe indossate siano prive di qualsiasi detrito come ghiaino o piccoli sassi.

Attenzione

Se vi gira la testa, avvertite nausea, dolore al torace o altri sintomi anomali, fermatevi immediatamente. Consultate il medico prima di usare nuovamente l'attrezzo.

Prima di completare una sessione di esercizi, ricordarsi sempre di:

1. Prendere il tempo necessario per rallentare il ritmo, consentire ai muscoli di "raffreddarsi" progressivamente, ripristinare il normale battito cardiaco prima di completare l'allenamento.
2. Tenendosi al manubrio, rallentare la velocità del tapis. Rallentare il passo ad una camminata.
3. Prima di scendere dal tapis roulant, attendere che il nastro di corsa sia completamente fermo.

Al termine di ciascuna sessione di esercizi, ricordarsi sempre di:

1. Rimuovere la chiave di sicurezza dalla console del computer.
2. Spegnere il tapis roulant con l'interruttore generale posto sul lato destro del telaio vicino al cavo elettrico.
3. Posizionare e riporre il cavo elettrico dove non intralci il passaggio.
4. Scollegare la spina dalla presa di corrente. Questo è particolarmente importante se pensate di non utilizzare il tapis roulant per lunghi periodi.
5. Pulire tutte le superfici dell'attrezzo con un panno asciutto, rimuovendo eventuali tracce di sudore dal manubrio, dal pannello di controllo, dal nastro di corsa o da altri componenti del tapis roulant.

Attenzione

Spegnere e scollegare il tapis roulant dalla rete elettrica prima di effettuare qualsiasi operazione di manutenzione o ispezione. Il mancato rispetto di questa prescrizione potrebbe essere causa di serie lesioni.

Surriscaldamento

Verificare al termine della seduta di allenamento la temperatura della pedana di corsa e del carter motore toccandoli con le mani. In caso di surriscaldamento verificare la lubrificazione e provvedere per i successivi allenamenti a un'adeguata ventilazione della stanza.

Nota: La mancata esecuzione della manutenzione periodica e preventiva invalida la garanzia.

Operazioni preliminari

1. Prima di iniziare, accertarsi che il tapis roulant sia spento e scollegato dalla presa di corrente.
2. Per eliminare la polvere, passare la bocchetta di aspirazione dell'aspirapolvere intorno ai componenti visibili.
3. Per la rimozione di pellicole o sporco usare un panno leggermente umido con un detergente delicato,applicato sul solo panno.
4. Non immergere i componenti del tapis roulant in alcun tipo di liquido.
5. Dopo ogni allenamento asciugare e pulire sempre il sudore per prevenire effetti corrosivi.

Allineamento del nastro di corsa

Verificare che il nastro di corsa sia sempre centrato rispetto al telaio del tapis roulant. Il modo di correre e una superficie non piana sono due possibili cause di disallineamento del nastro.

Quando il nastro di corsa risulta disallineato rispetto all'asse del tapis roulant, è necessario agire sui due bulloni di regolazione posti sul retro del tapis roulant.

1. Premere "START" per avviare il nastro di corsa quindi aumentare la velocità del nastro a 5 Km/h.
2. Posizionarsi dietro al tapis roulant per stabilire in quale direzione il nastro tende a spostarsi.
3. Se il nastro si sposta verso sinistra, ruotare il bullone di regolazione sinistro di un quarto di giro in senso orario e il bullone destro di un quarto di giro in senso antiorario (Vedi FIG. C)
4. Se il nastro si sposta verso destra, ruotare il bullone di regolazione sinistro di un quarto di giro in senso antiorario e il bullone destro di un quarto di giro in senso orario (Vedi FIG. D)
5. Osservare il percorso del nastro per circa due minuti. Se necessario, ripetere le operazioni **ai** punti 3, 4 e 5.

FIG.C

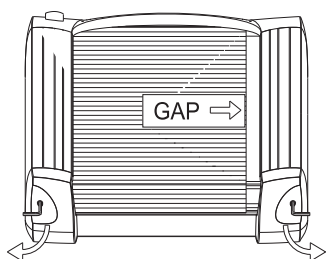
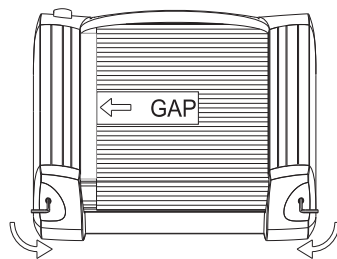



FIG.D

Regolazione della tensione del nastro

Regolare la tensione del nastro di corsa qualora inizi a slittare sui rulli. Ciò è importante per allungare la vita dei componenti del tapis roulant.

Sollevando il bordo del nastro dalla pedana di corsa, questo si dovrebbe sollevare di circa 4-7 cm (l'allungamento è maggiore per nastri più lunghi).

Nel caso il nastro sia troppo molle.

1. Premere "START" per avviare il nastro, quindi aumentare la velocità a 5 Km/h.
2. Ruotare entrambe le viti di regolazione della stessa quantità (all'incirca un quarto di giro in senso orario).

Nota: attenzione a non tensionare troppo il nastro.

Pulizia e ispezione del nastro di corsa

Spegnere il tapis roulant e scollegare la spina dalla presa di corrente. Sollevare su un lato il nastro di corsa e con un panno inumidito pulire la parte inferiore del nastro di corsa. Far girare il nastro manualmente per pulire l'intera superficie interna. Riportare il tapis roulant nella posizione verticale. Se i bordi del nastro appaiono logori, controllare l'allineamento del nastro. Nel caso il nastro di corsa sia usurato, contattare il proprio rivenditore o un centro di assistenza autorizzato. Dopo aver pulito il nastro, procedere alla lubrificazione come indicato di seguito.

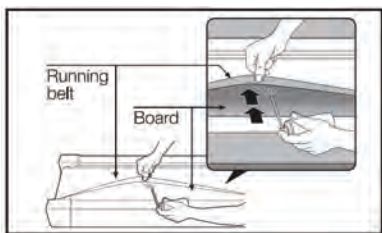
Ispezione di fissaggi e cavi

Verificare il corretto serraggio di tutti i fissaggi e che tutti i cavi siano saldamente in posizione. Per evitare di danneggiare i fissaggi, non serrarli eccessivamente.
Naturalmente i dadi che fissano le rotelle devono essere leggermente laschi per permetterne il movimento.

Movimentazione del tapis roulant

Il tapis roulant è equipaggiato di pratiche ruote per essere spostato con facilità. Prima di spostarlo,assicurarsi che l'interruttore principale sia in stato "OFF" e che il cavo di alimentazione sia scollegato. Sollevare quindi la pedana di corsa dalla parte posteriore in posizione verticale. Facendo leva con i manubri è quindi possibile inclinare leggermente il tapis e farlo muovere agevolmente scorrendo sulle rotelle.

Riporre il tapis roulant

Riponete il vostro tapis roulant in un luogo pulito e asciutto. Accertatevi che l'interruttore generale sia spento e che l'attrezzo sia scollegato dalla rete elettrica.

MANUTENZIONE DEL VOSTRO TREADMILL

Per garantire una lunga durata e la massima efficienza del vostro tapis è necessario eseguire con costanza la manutenzione ordinaria. Oltre a quanto indicato nel manuale, si consiglia di seguire le seguenti operazioni. La mancata osservanza di queste istruzioni invaliderà la garanzia del tapis.

Prima di procedere, accertarsi che il tapis roulant sia spento e scollegato dalla rete elettrica. Ripiegare l'attrezzo in posizione verticale.

Ogni settimana:

Togliere con un panno umido i depositi di polvere, sporco o eventuali tracce di sudore dal tapis. Non usare detersivi sotto il nastro di scorrimento. Non gettare acqua o lasciare filtrare umidità tra il bordo del pannello del display e la console.

Ogni 20 ore di utilizzo o almeno ogni due settimane:

Il grado di lubrificazione del piano corsa, al tatto deve risultare unto. Se il piano fosse asciutto procedere alla lubrificazione secondo le indicazioni del libretto di istruzioni:

- Sollevare il bordo sinistro del nastro.
- Lubrificare con tre spruzzi abbondanti, mediante la bomboletta di olio spray (impiegare il lubrificante a base siliconica BYTE Silic One). Applicate il silicone nella parte inferiore del nastro del tapis (vedi disegno). Non applicatelo sulla superficie di corsa. Dopo la lubrificazione, rimuovete eventuale silicone in eccesso che si dovesse depositare lateralmente al nastro o sul telaio.
- Ripetere l'operazione sulla parte destra del nastro.
- Assicurarsi di applicarlo sull'intera superficie del nastro.
- Avviare la macchina e camminare per alcuni minuti a bassa velocità.

Ogni mese:

Spegnere il treadmill e aspettare 60 secondi, svitare le viti laterali e sollevare il carter motore. Attendere fin quando tutti i led rossi siano completamente spenti.

Pulire il motore e l'area sottostante. Non compiere un'adeguata pulizia può compromettere il funzionamento della macchina.

Pulire o aspirare lo sporco che si è accumulato con l'uso. Ispezionare la cinghia per controllare che non vi sia un'usura eccessiva.

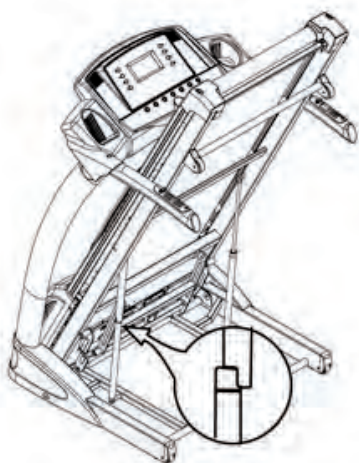
Controllare periodicamente anche i componenti della struttura portante per verificare che le viti di montaggio non siano allentate, e se necessario stringerle. Le parti di consumo (nastro, cinghia, lubrificante) sono disponibili presso i rivenditori Atala.

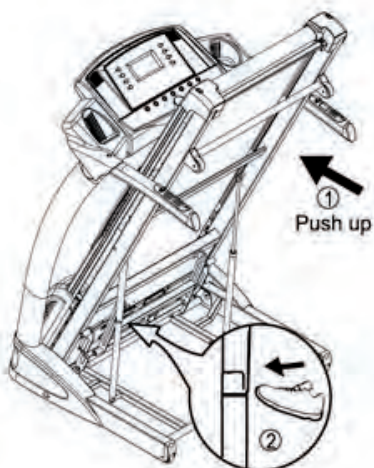
Nota : Anche se il tappeto viene lubrificato dal costruttore, è bene lubrificare il tappeto quando si usa per la prima volta, nel caso in cui si sia seccato tra il momento della fabbricazione e il momento dell'acquisto.

Avvertenza: Scollegare il cavo di alimentazione prima di rimuovere la copertura del motore.

Nota : Quando si esegue la lubrificazione del tappeto, assicurarsi che il tapis roulant sia posizionato su una superficie facilmente lavabile. Dopo avere lubrificato il tappeto del tapis roulant, pulire il silicone in eccesso dal tappeto e dal telaio.

Una lubrificazione regolare può prevenire una eccessiva sollecitazione del motore e della scheda controllo motore che può portare in breve alla rottura.

Piegare/aprire (funzione apertura semplice)

Ripiegare:

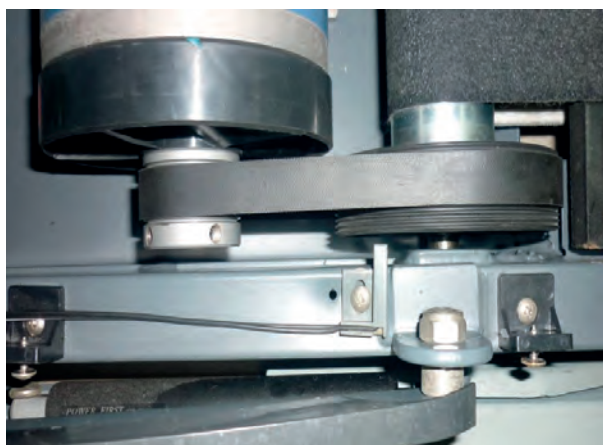
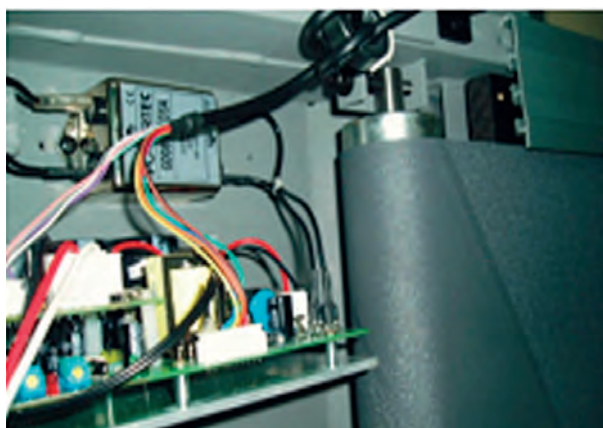
Dopo la sessione di esercizio, è possibile ripiegare il tapis roulant affiche occupi meno spazio in posizione verticale.
Sollevare la parte posteriore della pedana (vicino ai rulli) con una mano finchè non sentirete un chiaro click, il quale indica che il sistema di chiusura si è agganciato. A questo punto la pedana è bloccata e non può più scendere nella posizione originale.

Apertura:

E' possibile aprire il tapis roulant dopo averlo piegato.
Posizionare il tappeto chiuso in un'area spaziosa. Fare una pressione sulla parte posteriore della pedana e far scattare la molla per riaprire la macchina. Può essere presente un sistema a leva (leva in basso a sinistra) o un sistema a pistone entrambi azionabili a piede. Spostarsi quindi indietro e lasciare andare il tappeto, esso si aprirà automaticamente. Nella scelta del luogo dove posizionare il tappeto, considerare lo spazio necessario all'apertura del tappeto e di lasciare libero ulteriore spazio alle vostre spalle e ai lati per evitare pericoli in caso di cadute.

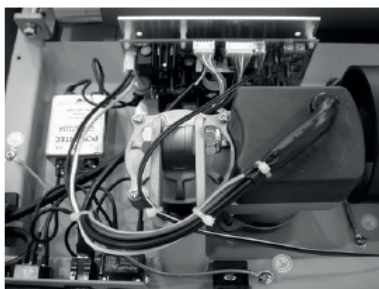
Regolazione orizzontale
Per livellare l'attrezzo su un pavimento stabile, è possibile regolare le 2 viti sotto la parte anteriore del telaio.

1. Sollevare l'attrezzo da un lato e successivamente girare la vite sotto la parte anteriore della base.
2. Girare la vite in senso orario per svitarla
3. Girare la vita in senso anti-orario per avvitarla.

RISOLUZIONE PROBLEMI CODICE ERRORE

ERROR CODE	PROBLEMA	POSSIBILI CAUSE	CORREZIONI
E1	1.La console non ha ricevuto alcun segnale dal sensore di velocità per 15 secondi	1. Connessioni non corrette 2. La distanza fra sensore velocità e magnete del rullo anteriore è eccessiva. 3. Il sensore o il cavo è danneggiato.	1.Controllare le connessio-ni 2. Regolare la distanza fra sensore e magnete da 3mm (+/- 1mm) . 3. cambiare il sensore

Regolare la distanza fra sensore e magnete da 3mm (+/- 1mm) .

Controllare le connessioni

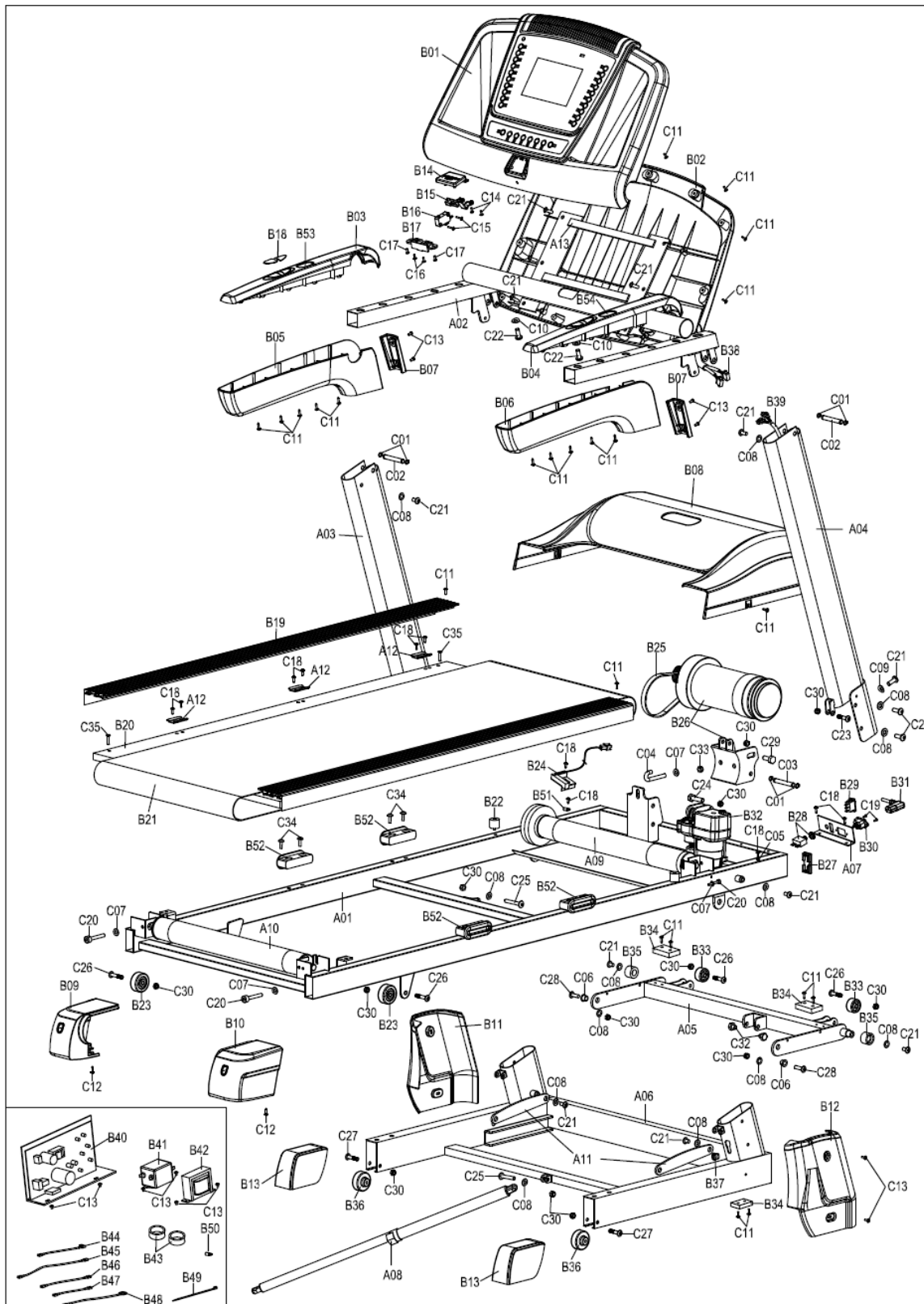
ERROR CODE	PROBLEMA	POSSIBILI CAUSE	CORREZIONI
E3	1. La console non riceve il segnale dell inclinazione per un certo tempo 2. Il motore di inclinazione lavora lavora fuori dai parametri..	1. Il jack ha una cattiva connessione. 2. Il motore inclinazione è danneggiato 3.Il cavo dati è danneggiato 4. La scheda controller è bruciata	1. Re-inserire il cavo connessioni e verificare che sia corretta 2. Resettare l 'inclnazione della macchina e riavviare la macchina. 3. Sostituire il motore inclinazione 4. Sostituire il controller

Verificare un adeguato spazio fra vite senza fine e motore .

Verifica dei cavi per escludere dannegiamenti .

Sostituire il motore di inclinazione se il fusibile salta durante l'uso.

ERROR CODE	PROBLEMA	POSSIBILI CAUSE	CORREZIONI
E5	Nessun segnale per 20 secondi quando il programma Body Fat è in uso	1. Cattiva gestione dei sensori cardio palmari. 2. I sensori cardio palmari sono danneggiati o difettosi.	1. Riprovare impugnado correttamente. 2. Sostituire I sensori .

PROBLEMA	POSSIBILI CAUSE	CORREZIONI
Il tapis non parte .	1. Non collegato alla rete 2. Salta l'interrutoreTreadmill 3. On/Off Switch non premuto. 4. Auto Shut Down Time Out.	1. Inserire la spina in una presa idonea. 2 .Resettare e riavviare 3. On/Off Switch turn on. 4. Togliere e reinserire il cavo tensione
Il nastro slitta	1. Nastro troppo lento 2. La tavola deve essere lubrificata .	1. Tensionare il nastro . 2. Lubrificate nastro e tavola.
Tapis rumoroso	1. Viti allentate . 2. Il motore sforza . 3. Rumori meccanici.	1. Serrate le viti visibili. 2. Controllate la tensioned le nastro 3. Controllate i rulli e la tensione nastro
Pulsazioni non accurate	1. Eccessivo movimento delle mani sui sensori. 2. Palmi troppo bagnati. 3. Impugnatura dei sensori troppo stretta o troppo lenta. 4. Indossare anelli .	1. Salire sui longheroni laterali per una corretta lettura 2. Asciugare I palmi . 3. Impugnare con presa moderata . 4. Togliere gli anelli.
Pulsazioni non accurate con fascia cardio	1. La fascia non e umida . 2. Interferenze elettroniche .	1. Inumidire I sensori della fascia . 2. Tenere il tapis ad almeno 180 cm dalla tv, computer o luci a fluorescenza.

RUNFIT 800

No.	DESCRIPTION	Q'ty	No.	Description	Q'ty
A01	TELAIO	1	B39	CAVO INFERIORE	1
A02	BASE CONSOLLE	1	B40	SCHEDA MOTORE	1
A03	MONTANTE LATERALE SINISTRO	1	B41	FILTRO	1
A04	MONTANTE LATERALE DESTRO	1	B42	TRANSFORMATORE	1
A05	BASE TELAIO INCLINAZIONE	1	B43	FERRITE	2
A06	BASE	1	B44	CAVO (53MM)	1
A07	SUPPORTO INTERUTTORE POTENZA	1	B45	CAVO (12CM)	3
A08	AMMORTIZZATORE	1	B46	CAVO (70MM)	1
A09	RULLO ANTERIORE	1	B47	CAVO(45MM)	1
A10	RULLO POSTERIORE	1	B48	GROUNDING WIRE	1
A11	STAFFE AD ARCO	2	B49	FASCETTA FISSAGGIO (WHITE)	3
A12	SUPPORTI LONGHERONI LATERALI	6	B50	FISSAGGIO	2
A13	FISSAGGIO CONSOLLE	1	B51	FISSAGGIO CAVI	3
			B52	ELASTOMERI (2)	4
B01	UPPER CONSOLE W/ELECTRONICS	1	B53	COMANDI REMOTI INCLINAZIONE	1
B02	LOWER CONSOLE	1	B54	COMANDI REMOTI VELOCITA	1
B03	LEFT HANDLEBAR COVER(UPPER)	1			
B04	RIGHT HANDLEBAR COVER(UPPER)	1	C01	GANCIO FISSAGGIO	6
B05	LEFT HANDLEBAR COVER(LOWER)	1	C02	PIN FISSAGGIO BASE CONSOLLE	2
B06	RIGHT HANDLEBAR COVER(LOWER)	1	C03	PIN FISSAGGIO MOTORE	1
B07	FRONT HANDLEBAR COVER	2	C04	GANCI MOTORE	1
B08	MOTOR COVER	1	C05	RONDELLA	2
B09	REAR END CAP LEFT	1	C06	VITE FISSAGGIO TUBO	2
B10	REAR END CAP RIGHT	1	C07	RONDELLA	4
B11	BASE SIDE COVER LEFT	1	C08	RONDELLA	16
B12	BASE SIDE COVER RIGHT	1	C09	RONDELLA	2
B13	BASE END CAP	2	C10	RONDELLA	2
B14	SAFETY KEY	1	C11	VITE	35
B15	SAFETY KEY BASE 1	1	C12	VITE	2
B16	MICRO SWITCH	1	C13	VITE	14
B17	SAFETY KEY BASE 2	1	C14	VITE	2
B18	HAND PULSE SET (LH + RH)	4	C15	VITE	2
B19	FOOT RAIL	2	C16	VITE	2
B20	RUNNING DECK	1	C17	VITE	2
B21	RUNNING BELT	1	C18	VITE	17
B22	RUBBER DECK MOUNT (1)	2	C19	VITE	2
B23	TRANSPORT WHEEL	2	C20	VITE	3
B24	SPEED SENSOR	1	C21	VITE	14
B25	MOTOR BELT	1	C22	VITE	2
B26	MOTOR	1	C23	VITE	2
B27	CAP FOR FRAME	2	C24	VITE	1
B28	SAFETY SWITCH	1	C25	VITE	2
B29	ON/OFF SWITCH	1	C26	VITE	4
B30	POWER SOCKET	1	C27	VITE	2
B31	POWER CORD	1	C28	VITE	2
B32	INCLINE MOTOR	1	C29	VITE	2
B33	WHEEL	2	C30	DADO AUTOBLOCCANTE (M8)	10
B34	CUSHION	4	C31	DADO AUTOBLOCCANTE (M10)	5
B35	INCLINE WHEEL	2	C32	VITE	2
B36	BASE WHEEL	2	C33	DADO AUTOBLOCCANTE (M8)	1
B37	WIRE GROMMENT	2	C34	VITE	8
B38	UPPER WIRE	1	C35	VITE	4

CONSIGLI PER INIZIARE
Per i neofiti è consigliabile iniziare prendendo confidenza con l'attrezzo, per cui è opportuno partire deambulando con le mani in presa ai montanti per facilitare l'equilibrio.
Il passo successivo sarà quello di allentare e togliere le prese ai montanti stessi in modo da rendere fluida e disinvolta la deambulazione.
Per fare questo è consigliabile eseguire la "rullata" sul piede d'appoggio, cioè prendere contatto con il tappeto del treadmill prima con il tallone (fase d'appoggio), in immediata successione con la pianta del piede (fase di sostegno) per terminare il passo sull'avampiede (fase di spinta) che comunque non deve essere esasperata in quanto tale fase è insita nel movimento della macchina.
Il corpo deve essere naturalmente sostenuto come nella deambulazione di tuttii giorni, il tronco non deve essere sbilanciato in avanti, la parete addominale deve mantenersi tonica (pancia in dentro) facilitando così la giusta postura, gli arti superiori devono assecondare il movimento degli arti inferiori (braccio in opposizione alla gamba), le spalle decontratte evitando la postura a collo di tartaruga, lo sguardo va mantenuto in avanti.
Quando tutto ciò diventa automatico e naturale, allora e solo allora, si potrà iniziare ad aumentare la velocità passando quindi dal passo alla corsa. La differenza tra la camminata e la corsa sta nel fatto che nella corsa esiste una fase di volo (non contatto di nessuno dei due arti inferiori con il suolo) tra un appoggio e l'altro. Questo ovviamente comporterà
un equilibrio più instabile quindi più difficile da mantenere.
Non si consigliano variazioni di velocità troppo rapide come pure arresti improvvisi o uscite o entrate con l'attrezzo in movimento, si eviteranno così microtraumi o traumi articolari pericolosi e ovviamente dannosi alla salute.
Come per l'utilizzo di tutti gli attrezzi aerobici è consigliabile una certa gradualità, si partirà sempre con alcuni minuti di riscaldamento a velocità moderata; anche nella programmazione
degli allenamenti bisognerà sempre partire dal livello più consono al proprio stato di allenamento, cioè quello che non risulti eccessivamente affaticante.
Resta comunque indispensabile eseguire una visita medico sportiva prima di iniziare gli allenamenti al fine di definire con il medico le modalità relative all'intensità del lavoro (valutazione battiti cardiaci a riposo e sotto sforzo e valori pressori massimi e minimi).

...ALCUNE CONSIDERAZIONI
È ormai noto come la moderna società tenda a ritenere il movimento un'inutile perdita di tempo, basti pensare ai telecomandi per tuttigli usi, i computer, internet, etc., strumenti indubbiamente fondamentali ed insostituibili ma che progressivamente tolgono alla "macchina
uomo" una caratteristica fondamentale cioè il movimento.
Tutto questo, aggiunto alla frenesia di tutti i giorni porta l'organismo umano a non funzionare
correttamente.
Uno stile di vita sano (alimentazione, movimento), migliora la qualità della vita stessa aumentando l'efficienza dell'organismo e quindi prevenendo l'invecchiamento. Non a caso chi si mantiene attivo fisicamente riesce ad avere performance elevate, molto più a lungo nel tempo.

Una buona attività fisica va praticata con sistematicità almeno tre volte alla settimana al fine di ottenere un ottimo stato di forma fisica.

L'attività di cardiofitness, influenza decisamente
alcuni fattori quali:
- **Rapporto tra il colesterolo "buono" e quello "cattivo".** Studi recenti hanno dimostrato come con un attività fisica regolare di tipo "aerobico" aumenti il livello del colesterolo "buono" e diminuisca quello del colesterolo "cattivo" con un indubbio vantaggio a carico dei vasi arteriosi.
- **Ipertensione arteriosa.** Un lavoro di cardiofitness di tipo aerobico, richiedendo maggiori quantità di ossigeno all'organismo fa si che aumenti il numero dei capillari aperti per portare l'ossigeno stesso ai muscoli.

L'aumento della rete muscolare periferica capillare unitamente ad una maggiore elasticità delle arterie e alla non occlusione delle stesse, comporta una diminuzione delle pressione sistolica.

• **Peso corporeo.** Più che di peso corporeo ideale, occorre parlare di rapporto fra percentuale di massa grassa e percentuale di massa magra. Normalmente nelle donne i valori ottimali di massa grassa sono tra il 22% ed il 25% mentre negli uomini il rapporto va dal 16% al 20%. Queste misure vengono effettuate con l'impedenziometria oppure con la plicometria.
I meccanismi che intervengono su tali fattori sono:

- **Metabolismo**
- **Alimentazione**
- **Attività fisica**

Mentre i primi due punti li lasciamo agli esperti specialisti, per quel che riguarda l'attività fisica è scientificamente provato che lavori fisici di bassa intensità (attività cicliche), di lunga durata, come appunto le attività di cardiofitness, sono le più idonee per bruciare i grassi. Infatti si bruciano tanti più grassi quanto più si ha ossigeno come carburante, quindi quando si esegue un esercizio di cardiofitness in zona di elevato consumo di ossigeno (lavoro a regime aerobico).

TABELLA INDICATIVA PER L'ALLENAMENTO CARDIOFITNESS

Battiti cardiaci per minuto

85 %	170												
75%	150	165											
60 %	120	146	161										
		117	142	157									
			114	138	153								
				111	134	149							
					108	130	145						
						105	126	140					
							102	122	135				
								99	118	130			
									96	114	125		
										93	110	120	
											90	106	115
												87	102
													84
Età	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80

Tra 75% e 85% = livello di allenamento aerobico intenso
Tra 60% e 75% = livello di allenamento con impiego prevalente di grassi come fonte energetica
Tra 45% e 60% = attività spo rtive di scarso interesse

QUESTE CONSIDERAZIONI SONO DA CONSIDERARSI DI CARATTERE GENERALE, SI INVITA PERTANTO A CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI INIZIARE UNA QUALSIASI ATTIVITÀ FISICA.

TABELLA DI ALLENAMENTO

STATO DI FORMA	DURATA LAVORO CARDIOFITNESS	SERIE DI LAVORO	RITMO DI LAVORO	MODALITÀ
Principiante 2 allenamenti sett. 2 settimane	6' (30' totali)	5	blando	3' recupero attivo dopo ogni serie di esercizio cardiofitness, con esercizi a corpo libero rivolti ai grandi gruppi muscolari cioè arti inferiori e addominali. Defaticamento finale praticando 5'-10' di stretching
Basso 3 allenamenti sett. 2 settimane	8' (40' totali)	5	blando	Come sopra
Medio basso 3 allenamenti sett. 3 settimane	10' (40' totali)	4	medio	2' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Medio 3 allenamenti sett. 3 settimane	12' (48' totali)	4	Alternato 3' medio +1' buono	4' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Buono 3 allenamenti sett. 3 settimane	15' (45' totali)	3	Medio	2' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Molto buono 3-4 allenamenti sett. 4 settimane	20' (40' totali)	2	Alternato 2,30' medio +1,30' buono	4' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Ottimo 3-4 allenamenti sett. 4 settimane	25' (50' totali)	2	Medio	2' recupero attivo con le modalità sopra esposte

A PROPOSITO DI CALORIE….

Il calcolo delle calorie consumate dal corpo umano non è così semplice ed immediato. Ci sono dei valori medi per tipologia d'esercizio che vengono dati da libri e riviste di fitness, ma sono indicazioni che comunque non rispettano la soggettività dell'allenamento. Lo stesso identico lavoro fatto da due persone differenti genera un consumo calori co diverso tra i due soggetti.Veniamo perciò a come interpretare il dato fornito dall'attrezzo: il valore numerico espresso deve essere preso non come valore assoluto ma relativo. Cioè è un dato che al termine di ogni allenamento deve essere riportato su una apposita tabella personale e confrontato sistematicamente con i valori precedenti. Se l'allenamento è produttivo, a parità di tempo dedicato al lavoro e a parità di sforzo, si noterà un incremento delle calorie consumate. Ciò risulta dal fatto che nel tempo l'organismo sarà capace di compiere maggior lavoro a parità di sforzo fisico. Un buon allenamento dovrà essere effettuato appunto tenendo di riferimento parametri quali: battito cardiaco, calorie macchina, tempo, eventuali note sulle sforzo percepito.

E' indubbio però che il parametro principe sia il battito cardiaco, in effetti è l'elemento più importante per monitorare il reale sforzo fisico essendo direttamente implicato nei processi fisiologici.

GARANZIA

La ringraziamo per aver acquistato un articolo Atala Home Fitness e siamo certi che ne rimarrà soddisfatto.

Qualora il prodotto necessiti di interventi in garanzia, La invitiamo cortesemente a rivolgersi al Suo Rivenditore.

Prima di rivolgersi al Rivenditore, Le consigliamo di leggere attentamente il manuale d'uso.

Per la validità della garanzia, conservare la ricevuta di pagamento.

L'apparecchio che avete acquistato è garantito dal venditore secondo quanto previsto dalle attuali norme di legge vigenti in materia.

Tale garanzia copre la sostituzione o il ripristino, secondo quanto da noi ritenuto più opportuno, delle parti riconosciute come difettose.

La presente garanzia non copre la normale usura delle parti.

Il nostro apparecchio è concepito per uso domestico.

Qualora venga posto in una palestra o in qualsiasi altro luogo pubblico, associativo o dato in affitto, la ditta Atala S.p.A. declina ogni responsabilità per danni che ne dovessero derivare all'utente (agli utenti) o al prodotto.

La presente garanzia non copre i costi e/o gli eventuali danni e/o difetti conseguenti a modifiche e adattamenti apportati al prodotto da personale non autorizzato, rendendo nulla la presente garanzia.

Sono esclusi dalla garanzia:

1. Gli interventi di manutenzione periodica e la riparazione o sostituzione di parti soggette a normale usura o logorio (materiale di consumo, etc.)
2. Danni conseguenti a:
   Uso improprio, compreso ma non limitato all'impiego del prodotto per usi diversi da quelli previsti dal manuale d'uso oppure l'inosservanza delle istruzioni del fab bricante sull'uso e manutenzione corrette del prodotto
   Interventi di riparazione da parte di personale non autorizzato o da parte del clien te stesso
   Eventi fortuiti, fulmini, allagamenti, incendi, errata ventilazione o altre cause non imputabili al fabbricante
   In caso di necessità o problemi tecnici, contattare il Servizio di Assistenza Tecnica

Atala S.p.A. al numero +39 039 2045347 dalle 9:00 alle 13:00, dal lunedì al venerdì, o all'indirizzo mail **assistenzatecnica@atala.it**

Ai sensi dell'a rt. 13 del Decreto Legislativo 25 luglio 2005, n. 151 "Attuazionedelle Direttive 2002/95/CE, 2002/96/CE e 2003/108/CE, relative alla riduzione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché allo smaltimento dei rifiuti" Il simbolo del cassonetto barrato ripo rtato sull'apparecchiatura indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti. L'utente dovrà, pe rtanto, conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita, agli idonei centri di raccolta di fferenziata dei rifiuti elettronici ed elettrotecnici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di uno a uno. L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientale compatibile contribuisce ad evitare possibili e ffetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.
Lo smaltimento abusivo del prodotto da pa rte dell'utente comporta l'applicazio ne delle sanzioni amministrative di cui al D.Lgs. n. 22/1997" (a rticolo 50 e seguenti del D.Lgs. n. 22/1997).

Atala S.p.A.
Via della Guerrina, 108 - 20900 Monza (MB) - Tel. +39 039 2045311 - Fax +39 039 2045300
www.atala.it - e-mail: info@atala.it